Rok V. Nr. 3.



Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCYJA i ADMINISTRACYJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować można: w Administracyji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół" l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

MARZEC 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Życiorys

ś. p.

Dra Tadeusza Żulińskiego

(Ciąg dalszy).

Dom braci Żulińskich, którego ozdobą była czcigodna religijnie przez synów poszanowana i ukochana matka, słynął z gościnności i był przybytkiem staropolskich zwyczajów i obyczajów. Gdyś przeszedł progi tego domu, ogarnęła cię jakaś inna, lepsza, że tak powiem bogobojna i czysto polska atmosfera. Wszystko, co było dobrem w ojcach naszych odżyło tutaj i kwitnęło obok tego, co postęp czasu przyniósł nam lepszego. Wiara z wiedzą, rozum z sercem, cnota z życiem ściśle się spojiły w tym domu, którego głową był Tadeusz.

Gdybyśmy szczegółowo opisać chcieli jego działalność publiczną, musielibyśmy całą książkę poświęcić temu opisowi. Zmuszeni szczupłemi rozmiarami pisma naszego do ograniczenia naszej chęci, wspomnieć tylko możemy o kierunkach jego czynności publicznej we Lwowie.

Na polu literackiem pozostały liczne prace jako świadectwo dokładnej znajomości nauk, stanowiących samą istotę piśmiennictwa. Znał dokładnie pismo święte, nauki teologiczne i filozofiją w całym jej obszernym zakresie; historyja, geografija, bibliografija jako też dzieje rozwoju umysłowego i cywilizacyjnego u wszystkich narodów obce mu nie były. Poetów naszych znał i wielbił.

Uzbrojony gruntowną wiedzą i doświadczeniem prowadził polemikę ze wszystkiem, co było zacofaniem, wstecznictwem i obłudą. Pseudo-konserwatyzm, jaki się tak potężnie i szkodliwie objawił u nas w ciągu ostatnich lat dwudziestu, kryjący pod hasłem zasad zachowawczych najwstrętniejszego egoizmu cele; — i ów pseudo-pozytywizm, który jest tylko szatą najgrubszego materyjalizmu, jaki występując pod fałszywemi znakami postępu cywilizacyjnego i kosmopolitycznego radykalizmu, dąży do zdziczenia ludzkości, — miały w Drze Żulińskim nieubłaganego przeciwnika.

Rozprawy Nasi pozytywiści, Nasi uczeni, O trzech sferach życia ludzkiego i wzajemnem ich oddziaływaniu na siebie; Wiara i wiedza; o Antropologiji w stosunku do dziejów; O Stanisławie Staszycu, przedstawiają dokładnie jego zasady przeniknięte duchem chrześcijańskim i poglądy, które na zawsze pozostaną prawdziwemi.

W czasopiśmie Ruch literacki, który wspólnie redagował we Lwowie z Agatonem Gillerem, wiele artykułów jego pióra są dowodem, jak rozległe i wielostronne czynił usiłowania dla wzmocnienia żywotności narodowej przez podniesienie moralności, rozszerzenie prawdziwej oświaty i utwierdzenie w nim jedności społecznej.

Obok tych prac mających na celu rozkrzewienie zasad z miłości Boga, Ojczyzny i ludzkości płynących, podejmował liczne prace pedagogiczne i lekarskie.

Jako członek Towarzystwa pedagogicznego, brał udział w wykładach dla kobiet urzą-

dzonych przez wspomniane towarzystwo w ratuszu, zawsze zaś za przedmiot do swoich wykładów brał higienę.

Przekonany mocno o potrzebie poprawy zdrowia i w ogóle wzmocnienia sił fizycznych w narodzie, starał się o rozszerzenie w narodzie i o wprowadzenie do szkół higieny i gimnastyki.

Przez lat trzynaście wykładał w zakładach prywatnych wychowania panien naukę higieny i nauczał jej publicznie nie tylko w ratuszu, lecz i w towarzystwie rzemieślniczem Gwiazda, w Czytelni Akademickiej i w wielu innych stowarzyszeniach.

Petycyje do Rady szkolnej krajowej i do Sejmu od Towarzystwa lekarzy galicyjskich, którego był najgorliwszym członkiem, od Towarzystwa politechnicznego i od Towarzystwa pedagogicznego upominające się o reformę szkół ze stanowiska higienicznego lub o wprowadzenie higieny do programów szkolnych, albo on spowodował lub je sam napisał.

Na zjazdach lekarzy i przyrodników polskich wyjednał uchwały, orzekające konieczność większego uwzględnienia w wychowaniu publicznem higieny i gimnastyki. Żadnego zjazdu nie opuścił i w każdym obecność swoją upamiętnił przez pilną pracę w sekcyjach.

Należy tu wspomnieć, iż on pierwszy poruszył potrzebę uzupełnienia uniwersytetu lwowskiego przez zaprowadzenie wydziału medycznego i odpowiedni memoryjał w tym przedmiocie do władz rządowych wypracował.

Wybrany przez ludność miasta Lwowa do Rady miejskiej, żadnego posiedzenia nie opuścił. Jako zastępca przewodniczącego w sekcyji sanitarnej gorliwie pracował nad ulepszeniem zdrowotnych stosunków naszego miasta.

Na jego to wniosek uchwaliła Rada miejska desinfekcyję miasta i utworzenie posady chemika miejskiego.

Ceniąc prawdę po nad wszystko, śmiało zawsze stawał w jej obronie, chociażby ta obrona miała spowodować osobiste dla niego nieprzyjemności, jak tego dowodzi odczytany przez niego na posiedzeniu Rady miejskiej referat o wydalaniu ze szpitali nieuleczalnie chorych.

Dr. Żuliński był nadzwyczaj sumiennym i pilnym w swojich obowiązkach. Trudny i wcale nieprzyjemny obowiązek chemika patalogicznego w szpitalu powszechnym, wykonywał umiejętnie i gorliwie.

Gorliwość ta wpłynęła niewątpliwie na skrócenie jego życia. Dbając bowiem więcej o obowiązek niż o siebie, niezwracał uwagi na własne dolegliwości, gdy szło o służbę publiczną lub o ratunek bliźniego.

Przed laty ośmiu robiąc analizę chemiczną, uległ przypadkowo zakażeniu krwi, które wywołało długotrwałą chorobę i osłabiło jego organizm. Nieraz widzieliśmy go pomimo osłabienia spieszącego do łoża chorego. Jak żołnierz na warcie tak i on czuwał nawet po nocach nad cierpiącymi. W przytulisku św. Józefa, w klasztorze Franciszkanek i w wielu innych instytucyjach religijnych i świeckich był lekarzem stałym lubo bezpłatnym. Toż samo pełnił bezpłatnie obowiązek lekarza Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie.

Powodem dla którego pracę swoją poświęcił „Sokołowi“, było wspomniane już przez nas przekonanie, ze lepsza przyszłość narodu, zależy nie tylko od rozszerzenia w nim oświaty, moralności, pojęć braterstwa i poczucia solidarności oraz od starania o jego dobry byt, lecz także od fizycznego wzmocnienia ciała członków tegoż narodu i od zdrowia ludności.

W każdej jego czynności tkwiła wyższa pobudka i był wzgląd obywatelski oraz ogólno-ludzki; — każda też jego praca miała na celu dobro publiczne i szczęście narodu.

Jeżeli higiena i gimnastyka była szczególnym przedmiotem jego prac i starań, tak, że te dwie nauki, nie miały nigdy pomiędzy nami gorętszego orędownika nad Dra Tadeusza Żulińskiego, pochodziło to właśnie z tego, że obie te nauki najskuteczniej wpłynąć mogą na uszczęśliwienie pojedyńczych ludzi, czyniąc ich zdolnymi do przenoszenia wszelkich trudów i oswabadzając od mnóstwa chorób i cierpień, które są prawdziwą dla każdego plagą; że one same, jeżeli wejdą w powszechne zastosowanie, przywrócić mogą narodowi naszemu tę wesołość i swobodę umysłu i tę dzielność bohaterską, z której starzy Polacy słynęli po świecie.

Dr. Tadeusz Żuliński wstąpił z początkiem r. 1873. jako członek do Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie, zobowiązawszy się być zarazem jego lekarzem.

Na walnem zgromadzeniu 29. Czerwca 1873. r. wybrany został do Wydziału „Sokoła“.

Na walnem zaś zgromadzeniu 4. Lipca 1875. wybrany wiceprezesem, był nim aż do końca życia.

W dziejach lwowskiego „Sokoła“ jak i w ogóle w historyji rozwoju gimnastyki na polskiej ziemi, nazwisko Dra Żulińskiego zajęło wybitne i zarazem zaszczytne miejsce. Z dumą mogą „Sokoły“ polskie powoływać się na jego pracę i zasługi, — pozostanie on na wieki ich najpiękniejszą ozdobą.

Mało to komu znane, że swoją wyrozumiałością, taktem, spokojem i miłością dla ludzi, którą każdy czuł w jego słowie, chociaż o niej nigdy nie mówił, wpłynął wiele na utrzymanie harmoniji w Towarzystwie i przez to niewątpliwie przyczynił się bardzo wiele do jego wzrostu.

Każda jego rada, każdy wniosek był praktycznie obmyślany i okazał się w wykonaniu płodnym w dobre następstwa.

Od obchodu 10-letniej rocznicy założenia Towarzystwa w dniu 10. Lutego 1877. rozpoczęło ono nową epokę rozwoju, nastąpiła bowiem wewnętrzna reorganizacyja i odtąd się datują ściśle a ciągłe stosunki na zewnątrz.

Na uroczystym wieczorku, urządzonym dla publiczności z okazyji tego obchodu w dawnym lokalu „Sokoła“ przy ulicy Słowackiego, miał Dr. Żuliński wykład o wpływie gimnastyki na zdrowie człowieka. — Odtąd coraz częściej słowem żywem i pisanem, tak w wykładach szkolnych jak w odczytach publicznych, jako też w artykułach dziennikarskich i w broszurach, propagował w sposób popularny

lub naukowy cele Towarzystwa. Jego to propagandzie rozumnej, poważnej i wytrwałej, przypisać należy stopniowe znikanie uprzedzeń, jakie się utrzymywały i dotąd jeszcze po części się utrzymują w naszem społeczeństwie, przeciwko gimnastyce. (C. d. n.)

Pogrzeb Dra Tadeusza Żulińskiego we Lwowie

dnia 20. Stycznia 1885.

(Ciąg dalszy).

Gdy ucichły piękne słowa Dra Roszkowskiego, pochód się rozpoczął.

Rydwan otoczony żałobnikami, niosącymi zamiast pochodni zapalone latarnie, przystrojony wieńcami od przyjaciół i wielbicieli, zaprzężony był w cztery konie z czarnemi na głowach pióropuszami.

Końce całunu zwieszające się z trumny trzymali: Dr. Bronisław Radziszewski, prorektor Uniwersytetu lwowskiego; Dr. Teofil Gerstman, wiceprezes Towarzystwa pedagogicznego; Ludwik Raciborski, nadinżynier Wydziału krajowego; Dr. Józef Merunowicz, sekretarz gen. Towarzystwa lekarzy galicyjskich; Dr. T. Rutowski, prezes Koła literacko-artystycznego we Lwowie i Agaton Giller, towarzysz niedoli i przyjaciel zmarłego.

Śpiew żałobny kapłanów był hasłem do ruszenia orszaku pogrzebowego z ulicy Gliniańskiej (która już odtąd zwać się będzie ulicą Tadeusza Żulińskiego) na ulicę Łyczakowską.

Był to pochód wspaniały, imponujący liczbą. Powagą smutku i boleści przemawiał do duszy.

Na jego czele postępowali starcy od Ś. Łazarza. Kapelan ich, czcigodny ksiądz Bogatko, dobrze zasłużony w Ojczyźnie, przyjaciel zmarłego, był obecnym.

Za starcami szły dwa plutony ochotniczej straży ogniowej „Sokół“ i sieroty z zakładu miejskiego oraz z zakładu Sióstr Miłosierdzia Ś. Kazimierza wraz z zakonnicami, do których przyłączyły się Siostry Miłosierdzia ze szpitala powszechnego.

Za niemi postępywały liczne bractwa kościelne, korporacyje rzemieślnicze z chorągwiami. Potem szła kapela „Harmoniji“.

Odgłos granych przez nią marszów i symfonij żałobnych łączył się z muzyką dzwonów wszystkich niemal kościołów lwowskich. Jej tony przypomniały nam słowa Kornela Ujejskiego z opisu pogrzebu Kościuszki:

„Biją razem wszystkie dzwony jak ludowe głosy,
Jęczą, kwilą, modlitwami rwą się przez niebiosy,
A nad niemi dzwon Zygmunta, żałość górująca
Wszystko chłonie — a to niby ojczyzna płacząca!“

We Lwowie nie mamy dzwonu Zygmunta, lecz w tej harmoniji żalu, jaka smutkiem rozbrzmiewała w mieście, serdecznie ukochanem przez zmarłego, był ton Ojczyzny płaczącej nad utratą Syna, który zrozumiał, że trzeba być cnotliwym, aby Jej dobrze a wiernie i pożytecznie służyć.

Za Harmoniją szło duchowieństwo zakonne „in gremio“ a mianowicie: Ojcowie Bernardyni, Karmelici, Franciszkanie, Dominikanie i Jezujici, następnie zaś długi szereg stowarzyszeń i kilkudziesięciu deputacyj niosących olbrzymie wieńce ze wstążkami i napisami. Wymienimy te, które zdołaliśmy zanotować.

1. Wielki wieniec wawrzynowy od Rady miasta Lwowa miał na szarfach napis: „Wielce zasłużonemu koledze“.

2. Wieniec z liści wawrzynu i dębu z kwiatami, od kolegów z r. 1863 na białych i amarantowych wstążkach miał napis: „Towarzyszowi broni“.

3. Takiż wieniec od komitetu obywateli z napirem na wstęgach barwy narodowej „Zasłużonemu patryjocie“.

4. Od Towarzystwa lekarzy galicyjskich: „Wielkiej zasłudze“.

5. Od lekarzy krajowego szpitala powszechnego: „Swemu zacnemu koledze“.

6. Od gremium aptekarzy: „Przyjacielowi ludzkości i patryjocie“.

7. Od b. studentów Uniwersytetu kijowskiego: „Swemu koledze“.

8. Od Franciszkanek N. Sakramentu: „Modlitwa, cześć, wdzięczność“.

9. Przytulisko Ś. Józefa: „Od wdzięcznych dzieci“.

10. Od Towarzystwa pedagogicznego: „Doktorowi Tadeuszowi Żulińskiemu“.

11. „Od polskiego Towarzystwa Przyrodników imienia Kopernika“.

12. Od Koła literacko-artystycznego we Lwowie: „Drowi T. Żulińskiemu“.

13. Od Towarzystwa politechnicznego: „Zasłużonemu obywatelowi kraju“.

14. Od Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ wielki a również piękny jak poprzednie wieniec miał na wstążkach białych napis: „Zasłużonemu wice-prezesowi“.

Członkowie „Sokoła“ bardzo licznie zgromadzeni postępowali w szyku czwórkami z sztandarem kirem pokrytym na czele. W tym samym czasie na gmachu „Sokoła“ niedawno postawionym przy ulicy Zimorowicza, powiewała czarna chorągiew na znak wielkiej straty, jaką Towarzystwo gimnastyczne przez śmierć Dra T. Żulińskiego poniosło. Jedna deputacyja „Sokołów“ niosła wieniec wyżej wymieniony, druga zaś na poduszce czarną krepą przysłonięty ostatni numer pisma „Przewodnik gimnastyczny“, którego ś. p. Tadeusz był jak wiadomo założycielem i przez lat cztery redaktorem. Był to ten sam numer, którego redakcyją nie mogąc się sam zająć z powodu choroby, dawał ze śmiertelnego łoża polecenie z jakich artykułów ma być złożony.

15. Wieniec od nauczycieli szkół miejskich miał napis: „Doktorowi Tadeuszowi Żulińskiemu“.

16. Wieniec od grona nauczycieli i nauczycielek seminaryjium nauczycielskiego żeńskiego.

17. Stowarzyszenie rękodzielników „Gwiazda“: „Swemu najukochańszemu przyjacielowi“.

18. Stowarzyszenie rękodzielników „Skała“ „Zacnemu patryjocie“.

19. Stowarzyszenie młodzieży handlowej: „Doktorowi T. Żulińskiemu“.

*

20. Przymierze braci (Agudas Achim): „Doktorowi T. Żulińskiemu“.

21. Redakcyja „Medycyny“ w Warszawie: „Towarzyszowi pióra“.

22. Redakcyja „Nowej Reformy“: „Zasłużonemu patryjocie“.

23. Czytelnia ludowa przy ulicy Balonowéj: „Przyjacielowi ludu“.

24. Młodzież akademicka: „Zasłużonemu obywatelowi“.

25. Redakcyja „Strażnicy polskiej“ i „Sztandaru polskiego“: „Apostołowi wielkiej idei narodowej“.

26. Młodzież szkół średnich: „Zacnemu patryjocie“.

27. Kandydatki seminaryjum nauczycielskiego: „Doktorowi T. Ż.“.

28. Szkoła sług: „Dobroczyńcy ubogich“.

Deputacyja, która ten wieniec niosła, była złożona z służących niewiast, dla których Józef Żuliński przy pomocy brata swego Tadeusza założył we Lwowie szkołę przed kilkunastu laty, bardzo pożyteczną, dotąd istniejącą i bezpłatnie nauczającą.

29. Szkoła Ormiańska pp. Benedyktynek: „Swemu profesorowi“.

30. Wdzięczne uczennice Zakładu naukowego p. Niedziałkowskiej: „Czcigodnemu nauczycielowi“.

31. Józef i Paulina Janowscy z rodziną: „Przyjacielowi“.

32. Rodzina ś. p. Tomasza Winnickiego: „Kochanemu i czcigodnemu przyjacielowi“.

33. Rodzina Abgarowiczów.

34. Erazmowie Malinowscy z rodziną: „Przyjacielowi“.

35. Bronisławowie Radziszewscy z rodziną: „Przyjacielowi“.

36. Feliksowie Bieńkowscy z rodziną: „Niezłomnemu patryjocie i dobroczyńcy cierpiących“.

37. „Od Przyjaciół“.

38. Rodzina ś. p. Henryka Schmitta: „Zacnemu i serdecznemu przyjacielowi“.

39. Mikołaj i Łucyja Epsteinowie: „Najzacniejszemu z zacnych“.

40. Rodzina Modzelewskich: „W uczczeniu cnót i zasług“.

41. Od Perutzów: „W dowód głębokiej czci i przyjaźni“.

42. Wieniec od alumnów z Seminaryjum ruskiego na wstęgach koloru czerwonego miał napis: „Tadeju Żulinskomu ruskii Bogosłowy“.

Wieńców bez napisów nie wymieniamy, była ich także spora liczba. Splecione albo z liści zielonych, lub też z róż, bratków i fijołków, były darem serc wdzięcznych a szlachetnych, również pięknym i wymownym w swojem symbolicznem znaczeniu jak wszystkie inne objawy uznania i poszanowania zasług i charakteru ś. p. Tadeusza.

Oprócz deputacyji niosiącej wieniec od ruskiego seminaryjum niemal wszyscy alumnowie tegoż seminaryjum byli na pogrzebie i w czasie pochodu na przemiany z duchowieństwem łacińskiem śpiewali dobranemi głosami piękne pieśni religijne.

Za nimi postępowali proboszczowie parafij lwowskich.

Następnie zaś szedł najprzewielebniejszy arcybiskup Issakowicz, in pontificalibus w otoczeniu duchowieństwa obrządku ormiańskiego.

W końcu przed samym rydwanem żałobnym postępował najprzewielebniejszy ksiądz infułat Mossing w gronie duchownych z archikatedry łacińskiej.

Za trumną widzieliśmy czterech braci ś. p. Tadeusza wraz z innymi członkami rodziny; wielu przyjaciół, szanownego prezydenta miasta p. Wacława Dąbrowskiego z Radą miejską; członków Wydziału krajowego pp.: Ok. Pietruskiego, hr. Wł. Badeniego, Dr. Hoszarda, W. Podlewskiego, Dr. Wereszczyńskiego oraz liczne grono znakomitych osób z różnych sfer towarzyskich i różnego wyznania, a pomiędzy niemi szanownego rabina Löwensteina i wielu innych izraelitów.

Tak więc wszystkie stany i wszystkie wyznania połączyły się, aby oddać cześć niezłomnemu charakterowi i wyrazić swe uznanie zasług oraz tej niezwykłej a nad wyraz szlachetnej bezinteresowności i poświęcenia jakiemi wśród nas zajaśniał Dr. Tadeusz Żuliński.

Orszak z ulicy Łyczakowskiej szedł ulicą Czarnieckiego, potem Ruską i Rynkiem, a zatrzymał się przed archikatedrą, gdzie wyborowy chór „Lutni“ odśpiewał prześliczną kantatę Mendelsona.

Tu eksportacyję zwłok objął szanowny ksiądz kanonik Jurkowski, aż do placu Bernardyńskiego. Od tego miejsca prowadził ją dalej przez ulicę Piekarską, do samego grobu, ksiądz Szaflarski z zakonu OO. Bernardynów.

Na ulicach, któremi orszak pogrzebowy przechodził palił się gaz w latarniach, wiele sklepów kupieckich pozamykano, — wszędzie zaś, wzdłuż tej całej drogi stał lud tłumnie zgromadzony. Zachowanie się jego było pełne powagi i szczerego współudziału.

Ład i porządek niczem nie został naruszony.

Łzy w wielu oczach świadczyły o żalu i o miłości, jaką sobie ś. p. Tadeusz w poczciwym naszym ludzie zaskarbił. Umiał ten lud go ocenić i pokochać. A czyż może być większy dla obywatela zaszczyt nad miłość prawdziwą a rzetelną ludu?

Po dwóch godzinach pochodu orszak pogrzebowy przybył na cmentarz Łyczakowski o godzinie 5tej wieczorem. (C. d. n.).

O zasadach przy wyborze ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt

przez

Justyna Oechstera

nauczyciela gimnastyki z Gorbitz — Drezno

przełożył

Paulin Targoński.

(Dokończenie.)

II. Zmarły przed dziewiętnastu laty znakomity lekarz, Dr. Albrecht Graefe, w rozprawie mianej w gronie nauczycieli gimnastyki w Berlinie a przesłanéj tamtejszemu ministerstwu oświaty, dowiódł potrzeby działania przez gimnastykę przeciwko złym nie tylko na chłopców lecz i dziewczęta wpływom wydelikaconego życia i szkoły.

Że gimnastyczne ćwiczenia mają siłę leczniczą i usuwają złe wpływy życia i szkoły, przyznali to zgodnie nauczyciele i lekarze. Moralność wymaga, aby takie tylko ćwiczenia były wybierane, które nie obrażają wyobrażeń kobiety o przyzwojitości. Należy więc z gimnastyki kobiecéj usunąć ćwiczenia niektóre, zwłaszcza silne naginanie kolan, obroty na drążku, woltyżowanie na koźle i tym podobne. Należy także w ćwiczeniach o których mowa wszystko to zaniechać, co jest prostactwem i kieruje zmysły do poziomych rzeczy. Jako więc nieodpowiednie wymieniamy wszystkie wywijania w zwieszeniu lub na podporze, które wyglądają wadliwie gdy przechodzą pewną granicę wysokości i położenia.

Jeżeli gimnastyka kobieca ma odpowiedzieć swemu celowi i wychowywać dziewczęta we właściwym ich charakterze kobiecości, to należy przedewszystkiem baczyć, aby obrane ćwiczenia odpowiadały zasadom przyzwojitości i obyczajności, to znaczy aby kształciły ciało tak, aby jego zachowanie i układ był zawsze przyzwojitym i obyczajnym.

Oprócz powyższego względu na przyzwojitość i obyczajność, potrzeba zawsze przy wyborze ćwiczeń pamiętać o piękności formy. Sama przyroda, która ciału kobiety piękniejsze kształty nadała wymaga zachowania względów estetycznych. Jeżeli zaś wyrobienie plastycznej piękności jest przy męzkiej gimnastyce niepośledniego znaczenia, tem więcej kobiety mają prawo żądać od gimnastyki podobnych rezultatów. Nie zapominajmy że nie tylko wyrobienie większej siły i polepszenia zdrowia jest celem gimnastyki, lecz także lekkość, zwinność, piękność i skromność w zachowaniu się i w postawie, oraz w ruchach, powinny być kwiatem i owocem zdobytym w sali gimnastycznej,

Piękność wedle Platona zależy na zgodzie linij zaokrąglonych z właściwą miarą. (Sznurówki należy zarzucać, szpecą bowiem budowę ciała i stają się powodem słabości). Harmonijne więc wykształcenie ciała, powinno być przy wyborze ćwiczeń dla dziewcząt kierującą zasadą.

Właściwa miara byłaby zachwianą, gdyby obrane ćwiczenia skierowane być miały do jednostronnego tylko wykształcenia ciała. Z tego powodu te wszystkie ćwiczenia uważamy za nieodpowiednie dla dziewcząt, których rezultatem jest rozszerzenie pleców bywające następstwem ćwiczeń na poręczkach.

Z tejże samej zasady wynika dalej, że ćwiczenia należy tak wybierać i zestawiać, aby przeciwstawne muszkuły w równej mierze poruszane były, a więc po ćwiczeniach w zwieszeniu powinny następować ćwiczenia w podporze, po ćwiczeniach w zgięciu ćwiczenia w prostowaniu. Zgodność powinna być zachowana nie tylko w stosunku pojedyńczych części ciała do siebie, lecz i cała postawa powinna być w harmoniji z ożywiającą ją duszą, dbać więc należy o to, aby kobiece ciało wyrażało ten wdzięk i godność, tę skromność i łagodność, co kobietę tak miłą czyni i pomimo jej delikatności zrobiło ją władczynią.

Niechaj to cośmy powiedzieli będzie wskazówką dla nauczyciela i nauczycielki gimnastyki dla dziewcząt; niechże ćwiczenia tak wybierają ażeby mogły służyć za wzór dla plastycznego sztukmistrza i jednocześnie zdołały wyrobić ideał kobiecości.

Szlachetności i znakomitości ludzkiego ducha odpowiada szczególniej prosta postawa i piękny chód.

Wszystkie ćwiczenia, które do tego prowadzą zalecają się tem więcej dla gimnastyki kobiecej, że kobiety (jak już wspomniano), z powodu stosunków swego życia, zupełnie odwrotnym wpływom ulegają. Ćwiczenia kształcące postawę i chód wielką więc rolę w gimnastyce dla dziewcząt odgrywają. Niektóre z nich, jak n. p. nachylanie tułowia, nieodpowiadają wprawdzie zasadom estetyki, są jednak konieczne a nawet niezbędne, ponieważ służą do celu wyżej wskazanego.

Jeżeli przy ćwiczeniach chłopców podoba się nam wszystko, co jest raźne, dzielne, ostre, sprężyste i marsowne, to przy gimnastyce kobiecej jest pożądane wszystko, co jest łagodne, miękkie, ozdobne i skromne, ponieważ to odpowiada prawdziwej kobiecości.

Należy dla dziewcząt takie ćwiczenia przeznaczać, które one w spokojnym ruchu ze skromnością i gracyją wykonywać mogą. Do tego rodzaju należą ćwiczenia gimnastycznych pochodów (Reigen) przy których wedle słów Masmana, wszystko odbywa się według symbolicznego rytmu; wszystko: krok, stąpnięcie chód, posuwanie się i spiew — swą cielesną nadobnością i zarazem duchową pięknością wyrażać się musi. Nie należy mniemać, ażeby odświeżanie kobiecego umysłu jak i wpływ korzystny dla zdrowia, wstrzymywane były przez owe ćwiczenia, owszem, wpływ ten korzystny powiększa się i łączy się z większą stanowczością i wytrwałością.

Ćwiczenia męzkie, które wyrabiają śmiałość i odwagę, to jest przymioty właściwe mężczyźnie, są w rażącej sprzeczności z estetyką kobiecej gimnastyki. Ponieważ nic tak bardzo nie szpeci kobiety jak jej występowanie naśladujące mężczyzn, szkoła ćwiczeń gimnastycznych nie powinna więc wydawać tak zwanych „męzkich kobiet“.

Przy wyborze ćwiczeń trzeba także baczyć, aby dziewczęta chronić i uwalniać od chorobliwej sentymentalności, albowiem nieodpowiada ona tak samo ideałowi kobiecości jak i męzkie usposobienie.

Estetyce przeciwne jest wszystko, co niepewne, bojaźliwe, chwiejne i niestałe. Im więcej kobieta z natury swej jest skłonną do bojaźliwości do braku samoistności, tem więcej trzeba takie ćwiczenia uwzględniać, które usuwają kobiece słabostki, które ręce i nogi przyzwyczajają do pewności i chronią od zawrotu głowy, które wytwarzają przytomność umysłu i nielękliwość.

Przymioty, jakie określiliśmy wyżej, a które gimnastyka wyrobić może, są do pewnego stopnia dla kobiety niezbędnemi. Do wyrobienia tych przymiotów przyczyniają się chody na kłodzie, skoki na linie i tym podobne.

Ale ponieważ wszystkie te moralne przymioty, tak samo jak nadobność i piękność, są wynikiem cielesnej siły i zdrowia, nie będzie w końcu zbyteczną ta uwaga, że przy wyborze ćwiczeń względy este-

tyczne, aczkolwiek bardzo ważne, przecież na drugiem miejscu stać muszą. Wszakżeż już Göthe powiedział: „Nadaremnie chcesz się pięknym pokazać, gdy nie jesteś jeszcze pewnym siebie. Piękność tylko z siły wykończonej wyziera“.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

Woltyże na koniu wzdłuż bez łęk.

I. Z podporu poprzek (czyli od tyłu konia).

Zanim przystąpimy do właściwych woltyżów musimy wpierw poznać ćwiczenie zasadne, którem jest skok do podporu poprzek (I). Z rozbiegu odbiwszy się od mostku, kładziemy dłonie przy spojonych a nieco na zewnątrz zwróconych palcach na grzbiet konia, i podpieramy się na rękach przy ramionach prostych, krzyżach lekko wygiętych, spojonych nogach, twarzą do końca karku zwróceni.

A) Woltyże rozkroczne.

1. Przedmach, chwyt rąk na grzbiet (I), chwyt rąk do siodła (II.), na kark (III). Skacząc do podporu poprzek wznosimy nieco tułów do góry, nogi rozkraczamy tak, że lewa noga po lewym, prawa po prawym boku konia się unosi, nie dotykając go się wcale, po czem wstecz na mostek lub w bok na lewą (prawą) stronę konia zeskakujemy.

2. Wsiad chwyt oburącz.

a) chwyt na grzbiet — wsiad na grzbiet (I.), podobnie jak przedmach, tylko że zamiast unosić się po nad koniem okrakiem, twarzą do karku konia, — dosiadamy go wyginając się w krzyżach i puszczając ręce.

b) chwyt do siodła — wsiad na grzbiet (II).

c) „ „ „ — „ do siodła (II).

d) „ na kark — „ „ „ (III).

e) „ „ „ — „ na kark (IV).

f) „ na grzbiet — „ do siodła (II.). Po odbiciu, opieramy się dłońmi na grzbiecie konia, a odtrąciwszy się rękami silnie naprzód, dosiadamy wolno do siodła, wyginając się w krzyżach i ściskając konia udami.

g) chwyt na grzbiet — wsiad na kark (III.)

h) „ do siodła — „ „ „ „

3. Wsiad — chwyt jednorącz.

Po odbiciu się od mostka obiema nogami, zamiast obiema opieramy się tylko jedną ręką, raz lewą, raz prawą i dosiadamy konia okrakiem. Miejsca chwytu rąk i wsiadu jak powyżéj: *a, b, c, d, e, f, g, h,* lecz o jeden stopień trudniéj.

4. Wsiad wolny, odbiciem jednonóż.

Z rozbiegu odbijamy się lewą (prawą) nogą (podobnie jak do skoku w wyż i w dal) a rozkraczając obie nogi równocześnie dosiadamy okrakiem na konia, bez wszelkiej pomocy rąk. Na grzbiet (II.), do siodła (III), na kark (IV.).

5. Wsiad wolny, odbiciem obunóż.

Zupełnie tak samo jak powyższy, tylko zamiast jedną nogą, odbijamy się od mostku obiema. Celem utrzymania równowagi, wyrzucamy silnie zamachem ramiona do przodu.

Na grzbiet (III), do siodła (IV.), na kark (V.).

6. Wsiad wstecz, chwyt oburącz, w prawo: odbiwszy się obunóż od mostku opieramy się dłońmi na grzbiecie konia, a to więcej po prawym boku jego (prawa ręka bliżej, lewa dalej) a wykonywając w locie przed koniem pół obrotu w prawo i puszczając prawą rękę, dosiadamy okrakiem na grzbiet (I.) konia tyłem do karku. Do siodła (II.), na kark (III).

Zupełnie analogicznie dosiadamy w lewo, wykonywając przed koniem pół obrotu w lewo.

7. Wsiad wstecz chwyt jednorącz, w prawo: opieramy się tylko lewą ręką na grzbiecie po prawym boku konia a obracając się w prawo, przodem do mostku, dosiadamy na grzbiet (II.), do siodła (III), lub na kark (IV.).

8. Wsiad wstecz wolny — odbiciem jednonóż, w prawo: Z rozbiegu odbijamy się lewą stopą (po prawej stronie mostku), a obracając się w prawo tyłem do konia, bez pomocy rąk dosiadamy okrakiem na grzbiet (III.), do siodła (IV.), na kark (V.).

9. Przeskok — chwyt oburącz.

a) chwyt do siodła (IV.). Z rozbiegu, po silnem odbiciu się obiema nogami, opieramy się dłońmi o siodło, a rozkraczając nogi i odtrącając się silnie rękami wprzód, przeskakujemy przez całego konia wzdłuż po nad kark, doskakując tyłem do końca karku konia.

Podobnie chwyt za kark (IV.) lub za grzbiet (IV.).

10. Przeskok — chwyt jednorącz, wykonywamy tak samo, jak powyższy, z tą różnicą, że nie obiema, lecz tylko jedną ręką na koniu się opieramy. Chwyt do siodła (V.), kark (V.) lub grzebiet (V.).

11. Przeskok wolny, tylko odbiciem jednonóż (IV.).

Z rozbiegu, odbijamy się tylko jedną nogą (podobnie jak do skoku w dal i w wyż), a rozkraczając nogi w locie, przeskakujemy przez całego konia wzdłuż. Doskok tyłem do karku.

Powyższe przeskoki możemy łączyć z $^1/_4$ lub $^1/_2$ obrotem tuż przed doskokiem na ziemię dokonanym.

12. Przeskok wstecz.

a) chwyt oburącz (IV.). Początek jak przy wsiadzie wstecz, jednakowoż nie dosiadamy, tylko obiema rękami silnie wstecz się odtrącając, doskakujemy po za kark konia, przodem do karku zwróceni.

b) chwyt jednorącz (V.), *c)* wolny (V.).

B) Woltyże okroczne.

1. Przeskok (okroczka) w prawo:

Z przedmachu rozkrocznego (patrz) *A)* 1.). przenosimy prawą nogę po nad konia — nie dotykając się go wcale, — na lewą stronę i doskakujemy na ziemię przodem do karku, prawym bokiem do lewego boku konia zwróceni.

Chwyt za grzbiet (III.) — do siodła (IV.), na kark (V.). Też do siadu spojonego, lub wykonując $^1/_4$ obrotu w prawo do podporu pobok, po lewym boku konia.

2. przeskok wstecz (okroczka wstecz) (IV.) w prawo:

Początek jak przy wsiadzie rozkrocznym wstecz (patrz *A)* 6.), jednakowoż nie dosiadamy, lecz dochwytując prawą ręką przenosimy prawą nogę wstecz po nad konia na prawy bok i doskakujemy na ziemię, twarzą do mostka zwróceni. Też z $^1/_4$ obrotem do podporu pobok.

C) Woltyże odwrotne.

Tu najgłówniejsze zastosowanie mają tak zwane woltyże szermiercze, przy których jedną tylko nogą się odbijamy i jedną ręką się na koniu opieramy, a mianowicie przy woltyżach w prawo: lewa noga odbija, prawa ręka podpiera, przy woltyżach w lewo prawa noga odbija, lewa ręka podpiera.

1. Przedmach (I), odbiwszy się lewą nogą od mostku, opieramy się prawą ręką na grzbiecie konia, wyrzucamy obie nogi spojone i wyprostowane poziomo wprzód po lewej stronie konia, po czem na ziemię doskakujemy, prawym bokiem swym do konia, twarzą do karku zwróceni.

2. Wsiad

a) spojony poprzek na lewy bok konia, z przedmachu, zamiast na ziemię doskoczyć, dosiadamy prawem udem na lewy bok konia,

b) okrakiem, z przedmachu przenosimy prawą nogę na prawy bok konia i okrakiem dosiadamy,

c) spojony poprzek na prawy bok konia, z przedmachu, obie nogi z lewej strony przenosimy na prawy bok konia, a puszczając prawą rękę, równocześnie podpierając się lewą, dosiadamy lewem udem na prawy bok konia.

Na grzbiet (I.), na tylny popręg (II.), do siodła (III.), na przedni popręg (IV.), na kark (IV.).

3. Wsiad nożycowy. Początek jak do siadu spojonego poprzek na prawy bok konia, poczem szybko wykonując pół obrotu w lewo, przenosimy prawą nogę na lewy bok konia i dosiadamy nań okrakiem, tyłem do karku. Do siodła (IV.), na kark (V.).

4. Przeskok (odwrotka). Z przedmachu w prawo, obie nogi spojone i wyprostowane (przy skulonych krzyżach) przenosimy na prawą stronę konia, prawą rękę puszczamy, równocześnie lewą się podpierając, doskakujemy na ziemię, po prawej stronie konia, twarzą do karku, lewym bokiem do konia zwróceni.

Po nad grzbiet (II.), po nad siodło (II.), po nad kark (III.), przez całego konia wzdłuż (jako odwrotka olbrzymia (IV.).

Powyższe przeskoki także z $^1/_4$ lub $^1/_2$ obrotem tuż przed doskokiem łączyć możemy. Także do podporu pobok odwrotką za pomocą $^1/_4$ obrotu do konia, dostać się możemy (III, IV.).

Woltyże odwrotne możemy również przećwiczać, odbijając się obunóż i podpierając się oburącz, lub też jako szermiercze, odbijając się prawą nogą, i podpierając się prawą ręką, przy woltyżach w prawo wykonanych.

D) Woltyże kuczne.

1. Przedmach (II.). Z rozbiegu odbiwszy się obunóż, opieramy się oburącz na grzbiecie, wznosimy tułów do góry i zginamy silnie oba kolana ku piersi, poczem wstecz na mostek odskakujemy.

2. Wyskok bądź obunóż, bądź jednonóż, bądź do postawy przysiadnej, bądź zasadnéj (poprzek) na konia.

a) chwyt na grzbiet — wyskok na grzbiet (I.),
b) „ do siodła — „ „ „ (II.),
c) „ „ „ — „ do siodła (III.),
d) „ na kark — „ „ „ (IV.),
e) „ „ „ — „ na kark (V.).

Wyskoki też odbiciem obunóż, lecz podpierając się jednorącz wykonywać możemy, w którym to razie o jeden stopień bardziej się utrudniają.

3. Zeskok wykonywamy podobnie, jak skok w głąb, i to w bok lub w przód, bez i z obrotami.

(C. d. n.).

KRONIKA.

Pan Jan Dobrzański wielce szanowny Prezes naszego Towarzystwa, od dłuższego już czasu jest chory. — Stan Jego zdrowia, dzięki troskliwej opiece lekarzy i rodziny, o tyle się polepszył, że dozwolił choremu zająć się sprawami teatru lwowskiego i „Gazety Narodowej“.

Dnia 2. b. m. wieczorem, po uregulowaniu tych spraw p. Dobrzański wyjechał za granicę w towarzystwie swej córki pani Adeli Ringlerowej na dłuższy pobyt do ciepłych krajów w celu ukończenia kuracyji.

Życzymy z całego serca, by wyjazd ten sprowadził jak najlepsze następstwa, oraz byśmy mogli nie długo powitać szanownego Prezesa uzdrowionego zupełnie i pokrzepionego na siłach z powrotem w murach naszego miasta i naszego zakładu gimnastycznego.

Jak wiadomo z doniesień lwowskich dzienników, przedsiębiorstwo teatralne prowadzić będzie czasowo w zastępstwie ojca panna Celina Dobrzańska, zaś „Gazeta Narodowa“ sprzedaną została Drowi Czerwińskiemu właścicielowi zakładu wodo-leczniczego w Fürstenhofie.

Naczelny kierunek redakcyjny „Gazety Nar.“ objął p. Platon Kostecki długoletni towarzysz prac literackich p. Jana Dobrzańskiego, wieszcz zaszczytnie znany w kraju i zagranicą, a w szerokich kołach ukochany i ceniony towarzysz, gorący i wytrwały patryjota. Z przyjemnością i chlubą zaznaczyć możemy, że p. Platon Kostecki jest również jednym z najdawniejszych członków naszego „Sokoła“.

Przez chorobę i wyjazd p. Jana Dobrzańskiego Prezesa, oraz przez śmierć przedwczesną zasłużonego i nieodżałowanego ś. p. Dr. Tadeusza Żulińskiego wiceprezesa, nasze Towarzystwo gimnastyczne zostało boleśnie dotknięte i osierocone.

Naczelne kierownictwo spraw „Sokoła“ do czasu wybrania nowego wiceprezesa i ukonstytuowania się nowego Wydziału, objął z urzędu Dyrektor Towarzystwa p. Karol Kisielka.

Porządek dzienny zwyczajnego walnego zgromadzenia członków Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie oznaczonego na dzień 10 b. m:

1. Odczytanie protokołów z ostatnich walnych zgromadzeń; 2. Sprawozdanie z czynności Towarzystwa i Wydziału za r 1884; 3. Sprawozdanie kasowe; 4. Sprawa dalszej budowy gmachu Towarzystwa; 5. Wybór prezesa, wiceprezesa, 12 członków Wydziału, 4ch zastępców i 2 Rewidentów 6. Wnioski członków.

Szczegółowe sprawozdanie z tego zgromadzenia umieścimy w następnym numerze „Przewodnika“. Obecnie podajemy tylko:

1. Że upoważniono Wydział do zaciągnięcia pożyczki hipotecznej w Galicyjskiej kasie oszczędności w kwocie 27.000 zł. w. a. na wykończenie budowy gmachu „Sokoła".

2. Że wybrani zostali na rok następny:

Na prezesa p. Dobrzański Jan.

Na wiceprezesa p. Dr. Krówczyński Żegota.

Do Wydziału pp: Baranowski Bolesław, Bieńkowski Feliks, Janowski Józef, Kisielka Karol, Lang Justyn, Dr. Łuczkiewicz Kazimierz. Dr. Merunowicz Józef, Dr. Merunowicz Teofil, Prexel Seweryn, Sanocki Władysław, Targoński Paulin, Zubrzycki Teodor.

Na zastępców pp.: Dr. Dzędzielewicz Antoni, Małaczyński Aleksander, Palmstein Roman, Strzelbicki Antoni.

Do komisyji kontrolującej pp.: Gąsiorowski Ferdynand, Simon Edward.

Członkowie naszego „Sokoła" obchodzili w dniu 4 b. m. imieniny swego towarzysza i druha Dr. Kazimierza Łuczkiewicza, zastępcy Dyrektora Towarzystwa i Prezesa komitetu zabawowego, któremu w dowód uznania gorliwej pracy dla rozwoju Towarzystwa i serdecznej bratniej przychylności wręczyli piękny adres podpisany przeszło przez stu członków.

Kurjer Polski w Paryżu w Nr. 29. z 1. Marca b. r. zamieszcza co następuje: „Bardzo dobry i podobny portret Dra Tadeusza Żulińskiego wykonany według fototografiji zdjętej na rok przed śmiercią, znajduje się w „Przewodniku gimnastycznym". Pismo to podaje jego życiorys, w którym najobszerniej podane są te czynności, jakie dokonał dla rozwoju gimnastyki i rozszerzenia higieny w kraju.

„Przewodnik gimnastyczny" założony był i redagowany przez lat 4, aż do śmierci przez Dr. Tadeusza Żulińskiego. Wszyscy co pojmują ważność gimnastyki, powinniby prenumerować to pismo".

Z naszej strony dodajemy, że dla uczczenia zasług i pamięci czcigodnego założyciela i redaktora naszego pisma, zarządziliśmy oddzielną odbitkę z „Przewodnika", która obejmować będzie powyżej wymieniony portret ś. p. Dra Tadeusza Żulińskiego, jego życiorys, opis pogrzebu i pisma kondolencyjne. Broszurkę tę, czciciele zasług i cnót zmarłego, będą mogli nabyć w naszej Administracyji, w naszym zakładzie gimnastycznym przy ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach. — Cenę jednego egzemplarza zbroszurowanego w miejscu, oznaczamy na 25 ct. w. a.

Czasopisma czeskiego „Sokol" wychodzącego w Pradze pod redakcyją Jarosława Stybló, opuścił prasę Nr. 3. z Marca r. b.

Treść: Sokolici mužně v před. Vyučováni nejslabšiho družstva (dok.). Zprávy župni. Zprávy spolkové. Růžne zprávy. Literatura.

Przedpłata roczna 2 zł., półroczna 1 zł. w. a.

Grób Dr. M. Tyrsza i miejsce gdzie odnaleziono jego ciało. Jestto fotografija która wyszła w Pilznie w Czechach, zdjęta z natury w Oetz w Szwajcaryi, — staraniem p. Jarosława Schiebla sekretarza „Sokoła" pilzneńskiego i właściciela księgarni tamże. Fotografija wielkości in 4° kosztuje 1 złr. gabinetowa 60 kr.

Wydawnictwo to zrobiono dla uczczenia pamięci dzielnego naczelnika czeskich Sokołów.

P. Jaro Pawel, redaktor czasopisma „Zeitschrift für das österreichische Turnwesen" w zeszycie 3cim tegoż czasopisma z Marca r. b. zapowiedział na Wszechnicy wiedeńskiej w półroczu letniem 1885 następujące odczyty z dziedziny gimnastyki:

a) Historyja powszechna starożytnej literatury gimnastycznej szkolnej.

b) Rozkład ćwiczeń gimnastycznych w szkołach austryjackich ludowych, miejskich, średnich i seminaryjach nauczycielskich, z zastósowaniem się tak do planów naukowych gimnastyki w szkołach austryjackich, jako też do gimnastyki w szkołach zagranicznych.

c) Słownictwo gimnastyczne i jego rozwój historyczny.

d) Ćwiczenia gimnastyczne dla seminarzystów, a mianowicie: objaśnienie istniejących systemów gimnastyki, z dodatkowem wykazaniem poszczególnych ćwiczeń porządkowych, sposobów wykonania tychże, oraz ich systematycznego i metodycznego rozwoju, na podstawie systemu praktycznego i teorytycznego Spiessa.

Omawianie zadań poprzednio wymienionych przy współudziale kandydatów.

BIBLIOGRAFIJA

dzieł treści gimnastycznej.

Budowa, życie i pielęgnowanie ciała ludzkiego przez prof. Dr. Bock.

Dziełko pod powyższym tytułem wyszło niedawno w tłómaczeniu polskiem p. Hipolita Parasiewicza, nakładem Towarzystwa Pedagogicznego we Lwowie.

Na książkę tę głośnego niemieckiego higienisty, streszczającą w sobie najważniejsze wiadomości z somatologiji i higieny zwracamy uwagę czytelników „Przewodnika", każdy bowiem gimnastyk, znajdzie w niej niezbędny dla siebie opis budowy ciała ludzkiego, pojaśniony wszędzie bardzo dobremi w tekście samym, rycinami, jakoteż i liczne higieniczne przestrogi i rady potrzebne człowiekowi w życiu.

Gimnastyka bowiem racyjonalnie przeprowadzona, potrzebuje zawsze koniecznie znajomości budowy narządu ruchu, a mianowicie kości, stosów, mięśni, ścięgni, nerwów i naczyń krwionośnych, a nadto oddéchania i odżywienia. A to w książce tej się znajduje. W nauce zaś zachowania zdrowia, jeden rozdział umyślnie nawet poświęcił dr. Bock, higienie t. j. pielęgnowanie narządu ruchu.

I tłómacz i Towarzystwo pedagogiczne przysłużyło się nie mało uczącym wydając tę pożyteczną książkę.

Hydroterapija napisał Dr. Stanisław Smoleński. Wydano staraniem i nakładem Wydawnictwa dzieł lekarskich polskich w Krakowie.

Dzieło powyższe jakkolwiek treścią swoją nienależy wcale do gimnastyki, zasługuje jednak na uwagę i przytoczenie go tu z tego mianowicie względu, że często przy gimnastykowaniu się w celach higienicznych, używane bywają z wielką korzyścią kąpiele, obmywania i nacierania zimną wodą. Zapoznawać się więc nieco z tą sprawą — w razie potrzeby używania kąpieli i obmywań, mogą łatwo korzystać czytelnicy nasi z powyżej przytoczonego oryginalnego dzieła polskiego autora.

Gimnastyka bez nauczyciela i przyrządów, dla dzieci i dorosłych. Dra Gustawa Dolińskiego. Dziełko to ozdobione 30. fig. z dodatkiem ćwiczeń z piłką, wyszło w Warszawie w r. b. in 8° (stron 21), cena kop. 25 (35 ct. w. a.), jest do nabycia we wszyskich księgarniach. Polecamy tę książeczkę wszystkim rodzinom, które nie mogąc korzystać z nauki gimnastyki w zakładach gimnastycznych, znajdą w niej cenne wskazówki i przepisy co do ruchów dla zdrowia pożytecznych, a w pokoju lub na przechadzce z łatwością wykonywać się mogących.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOL".